

-Gesundheitsvorsorge direkt am Arbeitsplatz:

Sechs Minuten für einen starken Rücken

Gute Nachrichten für Menschen, die beruflich viel Zeit am PC verbringen: Mit dem neu entwickelten interaktiven Gymnastik-Programm „*Rückenfrei*“ können Mitarbeiter ihren Bewegungsmangel direkt am Bildschirm ausgleichen und den Arbeitsalltag auflockern. Das Programm lässt sich als preiswerte Intranet-Lösung problemlos in vorhandene Firmennetzwerke integrieren. Den hohen Nutzen für das Personal erkannte die Bayer CropScience GmbH und ließ am Standort Frankfurt 450 Bildschirmarbeitsplätze mit der innovativen Software ausstatten.

Das neuartige Konzept optimiert die innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge und bringt im wahrsten Sinne des Wortes neuen Schwung in die Büroetagen. Dabei stärkt es sowohl den Mitarbeitern als auch dem gesamten Unternehmen den Rücken: An bis zu drei individuell bestimmbaren Zeitpunkten fordert *Rückenfrei* Tag für Tag eigenständig zur Rückengymnastik auf. Das Besondere: Der Arbeitsplatz muss zu diesem Zweck nicht verlassen werden. Ganz im Gegenteil: Auf dem Monitor führt der virtuelle „Gymnastiklehrer“ eine von zahlreichen unterschiedlichen Übungen vor, die der jeweilige PC-Nutzer parallel ausführt.

„Das Programm erinnert kontinuierlich daran, die Gegenposition zu unserer vorgebeugten Sitzhaltung einzunehmen“, so Eva-Maria Kolt, Physiotherapeutin und Mitentwicklerin von *Rückenfrei*. „Wechselnde Übungen zeigen, wie wichtig es ist, Becken und Brustkorb gegenei-

30 nander zu verschrauben, um dauerhaft beweglich zu bleiben. Das beeinflusst die Gesundheit im ganzheitlichen Sinne positiv", beschreibt Kolt die Wirkung ihres virtuellen Trainings.

Wohlbefinden und Leistungssteigerung

35 Jeweils nur rund zwei Minuten dauert eine Übung, sechs Minuten pro Tag. Eine Investition, die dem Wohlbefinden sowie der Steigerung von Produktivität und Leistung der Mitarbeiter dient. Prof. Dr. Erich Schmitt, ehemals Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenerkrankungen der Orthopädischen Uniklinik in Frankfurt am Main und Vorsitzender des „Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.“: „Der Einsatz von *Rückenfrei* ist sowohl unter medizinischen als auch unter betriebs- und volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten äußerst sinnvoll. Rückenprobleme stehen an der Spitze aller krankheitsbedingten Arbeitsausfälle. Sie sind 40 eine der Hauptursachen für Frühverrentungen. Daher besteht für Unternehmen großer Bedarf an solchen Präventionsmaßnahmen“, so der Mediziner.

Kontakt Rückenfrei:

Eva-Maria und Paul-Martin Kolt
Königsteiner Straße 5
65719 Hofheim
Telefon 06192 - 961 26 47

06192 - 961 26 48

info@ruecken-frei.de

www.ruecken-frei.de

publish benefit! – Agentur für Medienkommunikation

Christian Wild

Schlüsselbergstraße 29

81673 München

Tel. 089 / 55 27 69 51

Fax 089 / 55 27 69 52

wild@publish-benefit.de

<http://www.publish-benefit.de>